МАЯ ПЕРШАЯ КНІГА





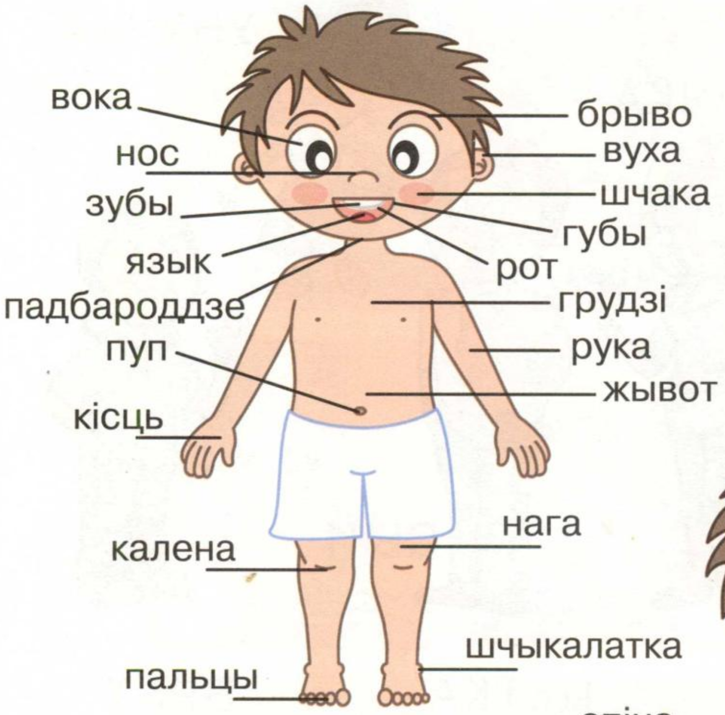
ЧАЛАВЕК

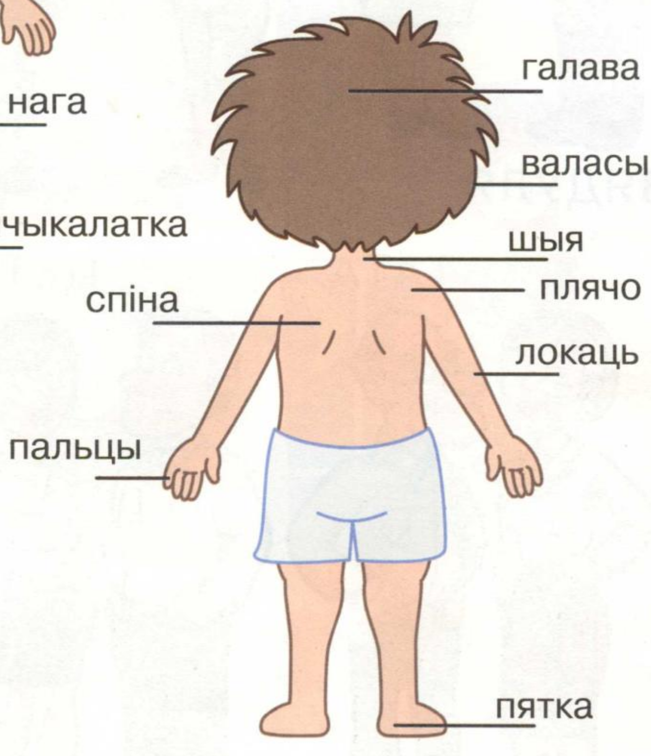




ЧАЛАВЕК

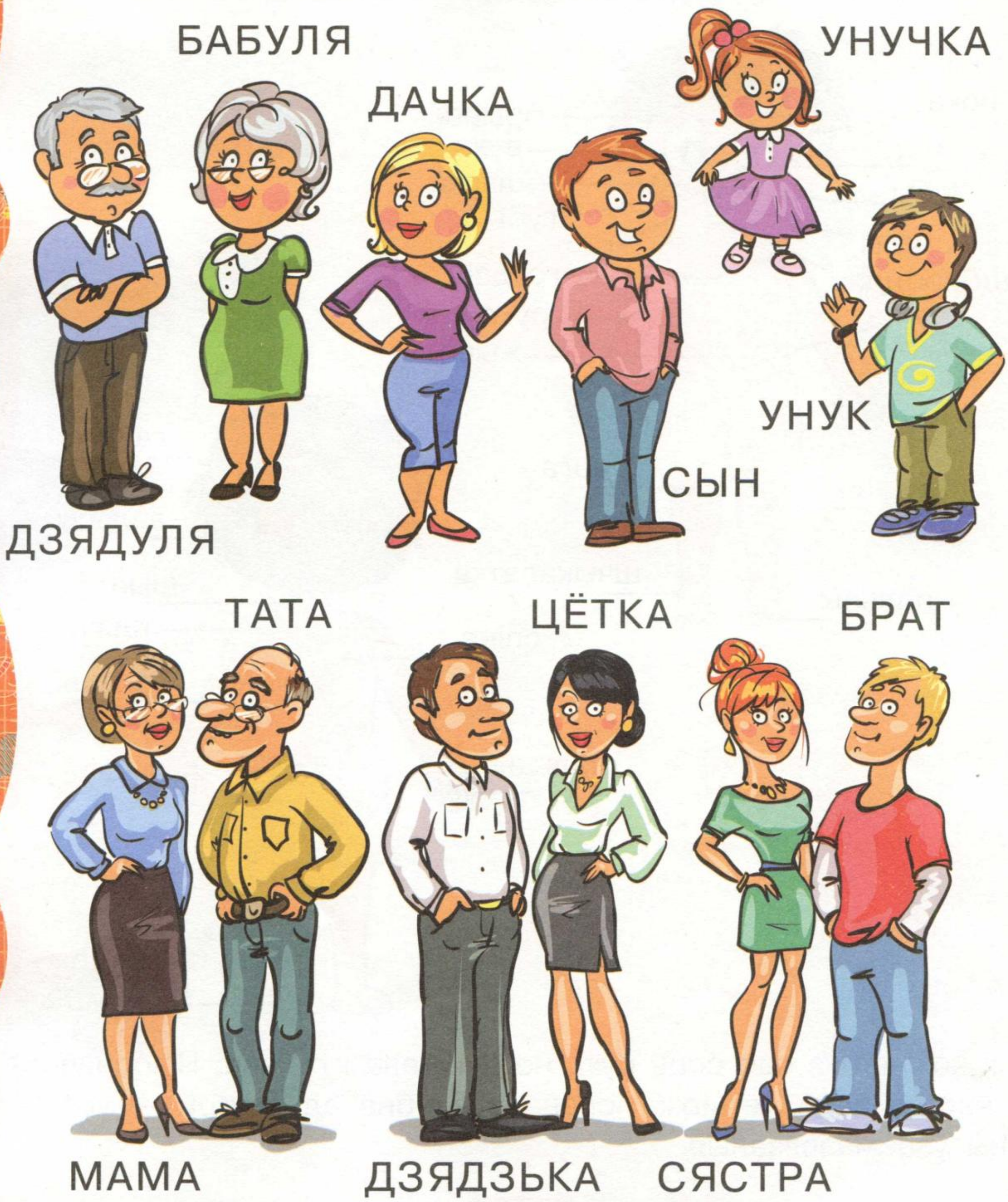
БУДОВА ЦЕЛА ЧАЛАВЕКА





У кожнага з нас ёсць рукі, ногі, тулава і галава. Ніводная з частак цела не можа існаваць асобна ад другой — усе яны ўзаемазвязаныя.

СЯМ'Я


БАБУЛЯ
УНУЧКА
ДАЧКА
УНУК
СЫН
ДЗЯДУЛЯ
ТАТА
ЦЁТКА
БРАТ
МАМА
ДЗЯДЗЬКА
СЯСТРА

РАСПАРАДАК ДНЯ



Распарадак дня моцна паўплывае на здароўе чалавека, таму ўсё трэба рабіць у свой час. Раніцу неабходна пачынаць з зарадкі і сняданку. Дзень — час вучобы, абеду і выканання хатніх заданняў. А пасля вячэры можна пагуляцца з цацкамі ці пачытаць кнігу. Чым раней ты прывучыш сябе да пэўных дзеянняў у адпаведны час, тым лепей.

СПАЗНАЕМ СВЕТ ЛЮДЗЕЙ

Навукоўцамі быў знойдзены кавалак хлеба, узрост якога складае 6000 гадоў! А знайшлі яго на дне возера, дзе ён цудоўна захаваўся.



ХЛЕБ

БАТОН



ЦУКАР



СОЛЬ



Для паўнавартаснага харчавання чалавеку неабходныя бялкі. Яны патрэбныя для ўтварэння і абнаўлення клетак і тканак. Крыніца бялкоў — прадукты жывёльнага паходжання: мяса, рыба, малако і яйкі.



МАКАРОНЫ

КАША

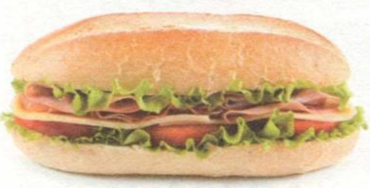




ЯЙКІ

ГРЫБЫ





БУТЭРБРОД

Бутэрброды незаменныя ў якасці перакусаў, а таксама ў дарозе. Для іх прыгатавання можна выкарыстоўваць разнастайныя прадукты: каўбасы, вяндліну, рыбу, сыр і абавязкова гародніну.

Супы станоўча ўплываюць на працэс стрававання. Яны паскараюць апетыт і дапамагаюць лепшаму засваенню ежы.



СУП



АМЛЕТ

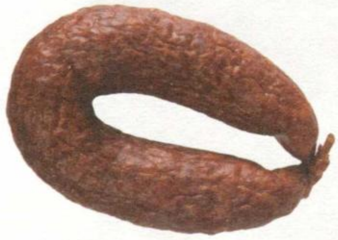
ЗАПЯКАНКА



ПЯЛЬМЕНІ



КАЎБАСА



АРЭХІ





ТОСТ

ШАШЛЫК





ПІЦА

У былыя часы піца была стравай беднякоў. Прадстаўнікі вышэйшага свету лічылі яе грубай ежай.

СПАЗНАЕМ СВЕТ ЛЮДЗЕЙ

Малочны шакалад у вялікай колькасці не толькі шкодзіць тваім зубам, але і можа выклікаць алергію.



ШАКАЛАД

МАРОЗІВА





ЖЭЛЕ



МАРМЕЛАД



ПЕЧЫВА



ТОРТ



СОЧЫВА



ЦУКЕРКІ



ЁГУРТ

ЦУККЕРКА-ЛЯДЗЯШ



МЁД



Мёд старанна збіраюць для нас пчолы. Ён вельмі карысны, таму замест цукру лепш дадавай у гарбату менавіта мёд.





Уважліва разгледзь малюнкі і скажы, што на іх намалявана. Пакажы і назаві стравы, знойдзеныя на гэтых малюнках.

АДЗЕННЕ І АБУТАК

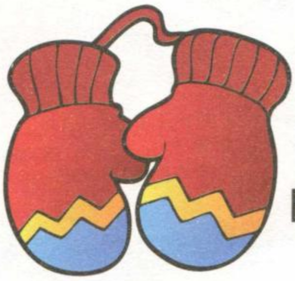
Гісторыя шаліка налічвае больш за 2000 гадоў! Лічыцца, што першы шалік з'явіўся ў старажытным Кітаі.



ШАЛІК

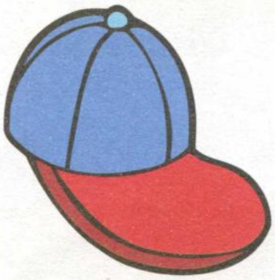


ШАПКА



РУКАВІЦЫ

КЕПКА



Рукавічкі — прадмет зімовай "вопраткі" для рук. Яны складаюцца з двух аддзяленняў: адно — для вялікага пальца, другое — для ўсіх астатніх.

Кепка мае другую назву — бейсболка, якую гэты галаўны ўбор заслужыў таму, што першапачаткова яго насілі толькі бейсбалісты.



ПАЛЬЧАТКІ



ШКАРПЭТКІ

У халодную пару года шкарпэткі адзяваюць для ўтрымання цяпла. Яны бываюць вязаныя і трыкатажныя. Сёння ў вытворчасці шкарпэтак часам выкарыстоўваюць антыбактэрыяльныя і водаравыя прамочванні!

СПАЗНАЕМ СВЕТ ЛЮДЗЕЙ

ШЛЁПАНЦЫ





ТУФЛІ

ЧАРАВІКІ



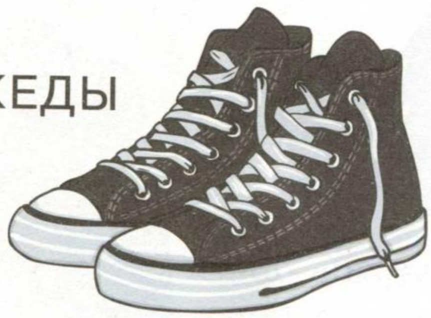


БОТЫ



ПАНТОФЛІ

КЕДЫ



КРАСОЎКІ



Спачатку кеды ствараліся ў якасці абутку для заняткаў спортам, але пазней яны сталі выкарыстоўвацца і для паўсядзённага нашэння. Кеды не трэба блытаць з красоўкамі.

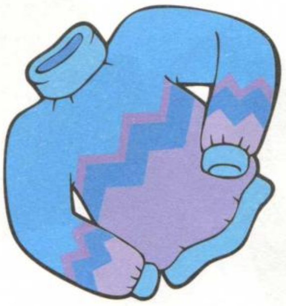
СПАЗНАЁМ СВЕТ ЛЮДЗЕЙ

Сарафан з'яўляецца прадметам гардэробу ўжо шмат стагоддзяў. Але калі ў нашыя дні яго апранаюць выключна дзяўчаткі, то раней яго насілі і вялікія князі!

САРАФАН



ШВЭДАР





ПАЛІТО

МАЙКА



СУКЕНКА





КАШУЛЯ

Нагрудная кішэня пінжака служыць для нашэння ў ім адмысловай хусцінкі, то бок, можна сказаць, для прыгажосці. А ва ўнутраных кішэнях мужчыны носяць розныя невялікія прадметы: тэлефон, ключы, асадку, гаманец.

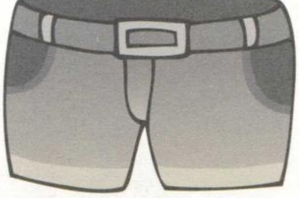


ПІНЖАК

СПАЗНАЁМ СВЕТ ЛЮДЗЕЙ



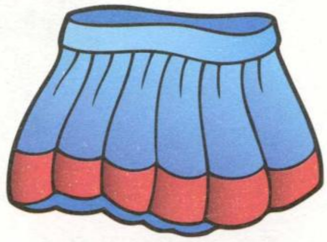
ПЛАШЧ



ШОРТЫ



КУРТКА



СПАДНІЦА



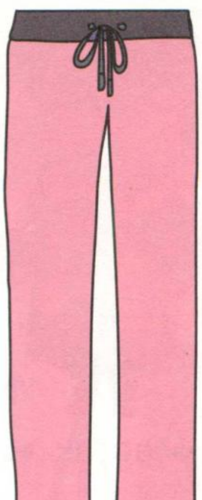
КАМІЗЭЛЬКА

У камізэльцы ёсць і іншая назва — безрукаўка.



ФУТРА





СПАРТОВЫ КАСЦЮМ

СПАЗНАЁМ СВЕТ ЛЮДЗЕЙ

ПРАФЕСІІ

Маляр займаецца афарбоўкай памяшканняў і будынкаў.

МАЛЯР







МІЛІЦЫЯНЕР

Міліцыянер сочыць за парадкам

Доктар лечыць людзей ад розных хваробаў. А дзіцячага доктара называюць педыятрам.

ДОКТАР





ПАШТАЛЬЁН



МАСТАК

Мастак малюе прыгожыя карціны.

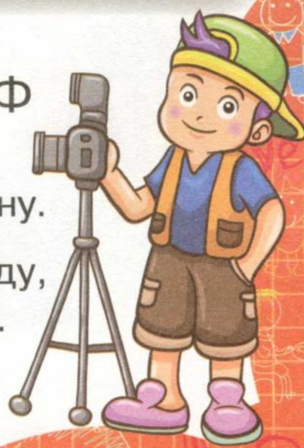
Паштальён прыносіць лісты і пасылкі ў кожны дом.





АГРАНОМ

ФАТОГРАФ



Аграном вырошчвае садавіну і гародніну.

Фатограф здымае людзей і прыроду, а потым робіць прыгожыя фотаздымкі.

ДОМ



У кожнага чалавека павінен быць свой дом. Жытло неабходна людзям, каб не змерзнуць на вуліцы зімою, схавацца летам ад пякучага сонца, а восенню і вясной — ад дажджу.



ГАСЦЁЎНЯ



СПАЛЬНЯ



КУХНЯ



ВАННЫ ПАКОЙ